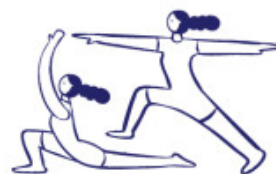


# Veselību veicinoši bezmaksas pasākumi aprīlī

APRĪLIS

## BEZMAKSAS VESELĪBAS NODARBĪBAS CĒSU NOVADĀ



### Cēsis

**Vingrošana un nūjošana**  
01.04., 08.04., 13.04., 15.04., 20.04.,  
22.04., 27.03., 29.04. plkst. 18.00  
Bērzaines pamatskolā  
Informācija un pieteikšanās: 20051195

**Vecāku prasmju programma ar vingrošanu "Vesela mamma, laimīgs mazulis"**  
10.04., 24.04. plkst. 12.00  
Cēsu Bērnu un jauniešu centrā  
Informācija un pieteikšanās: 29353457

**Vingrošana pensionātā**  
14.04. plkst. 10.30  
Kovārņu ielā 20, Cēsis  
Informācija un pieteikšanās: 28861524



### Amatas apvienībā

**Vingrošana**  
■ 07.04. plkst. 18.30  
Amatas Kultūras centrā Ģikšos  
■ 08.04. plkst. 18.00  
Zaubes pamatskolā  
■ 14.04. plkst. 18.00  
Nītaures Kultūras namā  
■ 16.04. plkst. 18.00  
Skujenes Tautas namā  
■ 22.04. plkst. 18.00  
Ierīku stacijā  
Informācija un pieteikšanās: 28767266

### Jaunpiebalgas apvienībā

**Vingrošanas nodarbības**  
■ 05.04., 12.04. plkst. 17.00  
Jaunpiebalgas vidusskolā  
Informācija un pieteikšanās: 28861524

### Līgatnes apvienībā

**Vingrošana un nūjošana**  
13.04., 20.04., 27.04. plkst. 19.40  
Sporta centrā Upes ielā 3, Augšlīgatnē  
Informācija un pieteikšanās: 20051195

### Pārgaujas apvienībā

**Vingrošana un nūjošana**  
01.04., 08.04., 15.04., 22.04.,  
29.04. plkst. 19.40  
Braslas ielā 3, Straupē  
Informācija un pieteikšanās: 20051195

**Nodarbība "Praktiski ieteikumi muguras stiprināšanai"**  
07.04. plkst. 19.30  
Stalbes Tautas namā  
Informācija: 20363482

### Priekuļu apvienībā

**Vingrošanas nodarbības baseinā**  
■ 10.04. plkst. 10.00  
■ 10.04., 17.04., 24.04.  
plkst. 18.00  
Peldbaseinā "Rifs", Priekuļos  
Obligāta pieteikšanās: 26498630

**Vingrošana un nūjošana**  
■ 09.04. plkst. 18.00  
Mārsnēnu Tautas namā  
■ 13.04. plkst. 18.00  
"Vālodzēs", Bērzkrugā  
■ 20.04. plkst. 18.00  
Priekuļos pie Saules pulksteņa  
■ 28.04. plkst. 18.00  
Liepas Kultūras namā  
Informācija un pieteikšanās: 28767266



Bezmaksas **vingrošanas un nūjošanas nodarbības** Braslas ielā 3, Straupē - 01.04., 08.04., 15.04., 22.04. un 29.04. plkst. 19.40. Informācija un pieteikšanās: 20051195.

07.04. plkst. 19.30 Stalbes Tautas namā notiks nodarbība "Praktiski ieteikumi muguras stiprināšanai". Papildu informācija, zvanot uz 20363482.